

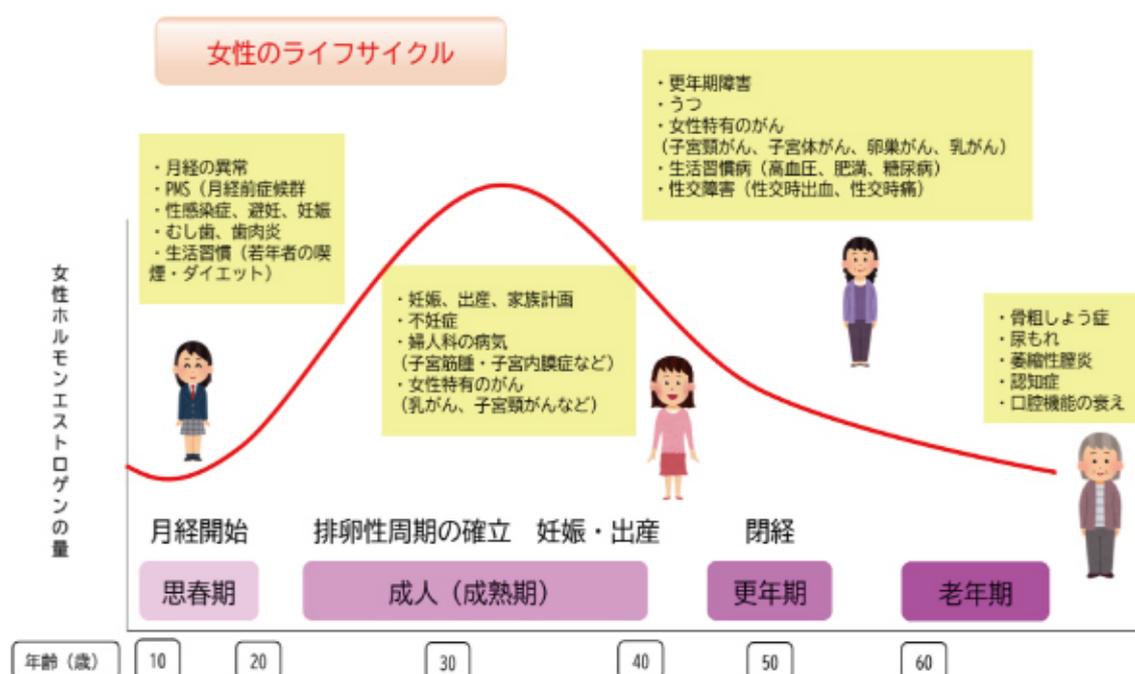


女性のこころと
からだについて知りましょう

はじめに

女性のメンタルヘルスで問題となるのは不安やうつです。女性のうつ病は男性の2倍以上あるとも言われています。また、下の図のように女性はライフステージによって、からだやこころに大きな変化が起こります。加えてアフターコロナで「自粛燃え尽き」も心配されています。

今回は女性のライフステージにおける様々な変化や、からだところのバランスを整えるリラクゼーション等をご紹介します。



下記の表のように、年代別にかかりやすい病気や症状をみると、女性はどの年代も、「うつ」にかかりやすいと言われています。

年代	ライフイベントとかかりやすい病気や症状
10代~20代	月経全症候群(PMS)、摂食障害(拒食・過食)、うつ など
30代	妊娠・出産、不妊、乳がん、子宮頸がん、甲状腺の病気、うつ など
40代	月経不順、更年期障害、生活習慣病、泌尿器の病気、うつ など
50代	更年期障害、乳がん、子宮体がん、甲状腺の病気、うつ など
60代	泌尿器の病気、乳がん、卵巣がん、骨粗しょう症、認知症、うつ など

思春期とは

初経が始まってから月経が安定するまでの期間のことです。(8~9歳から17~18歳までの時期を指す)

思春期は、「子ども」から「大人」へ変わっていく移行期です。



思春期の特徴

エストロゲンは8~9歳で分泌を開始しますが、まだ月経が安定しない時期でもあり、月経異常やPMS(月経困難症)がみられます。

この頃は、からだが第二次性徴を迎え、女性らしいからだつきになっていくのが正常な発達ですが、自分のボディイメージに敏感な時期でもあり、関心が体重(ダイエット)にそそがれることが少なくありません。モデル体型に憧れて、気軽な気持ちでダイエットに励む女の子も多いですが、そのほかのストレス(テスト・受験・進学など)が重なり、摂食障害に陥ってしまうこともあります。

思春期の対策

☑無理なダイエットは気を付けよう

思春期は体の基礎となる骨や筋肉が作られる大事な時期。
バランスの良い食事をしっかりととりましょう。



☑気分転換をしよう

音楽を聴いたり、体を動かしたり、リフレッシュしてみましょう。
運動には、ネガティブな気分を発散させたり、ココロとカラダをリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。



☑こころのSOSをキャッチしよう

子どもはストレスが上手に発散できず、心の中にモヤモヤを抱えていることがあります。
言葉で表現することが難しい場合も少なくありません。子どもの「いつもと違う」
様子があれば、こころのSOSかもしれません。長く続くような場合は、早めに専門家に相談
してみましょう。

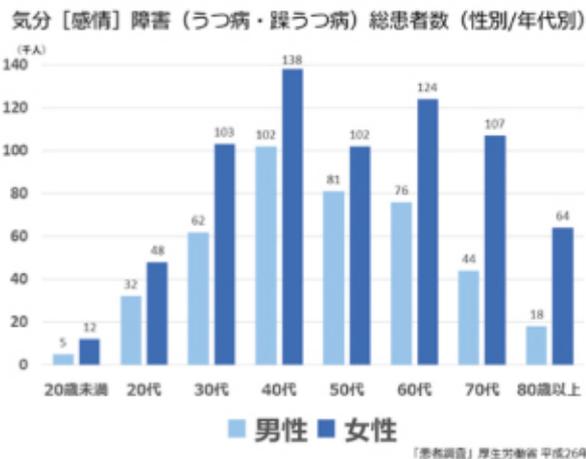


性成熟期とは

一般的に10代後半～40代前半の期間と言われます。ホルモンの急激な変化が起こり、月経前症候群（PMS）、月経不全など、月経に関する病気や症状のほか、乳がんや子宮体がんなど、女性の生殖器の病気や症状も出やすくなります。

また、妊娠、出産も大きく関係してくる時期です。不妊症や流産、早産、妊娠高血圧症など、妊娠に関連する病気や症状にも注意が必要です。

性成熟期の特徴



ホルモンの急激な変化だけではなく、ライフイベント（結婚・妊娠・出産・育児・介護・配偶者、親族の死別 など）による環境の変化がきっかけでうつを引き起こすことがあります。



男性よりも女性の方がどの年代でも「うつ病」にかかりやすいとされています。

性成熟期を安心して過ごすためには

忙しいため自分の体調のことは後回しになり、心身ともに疲れてしまいます。そうならないためにも、気軽に話ができる場所、自分でストレス緩和できる趣味などがあることが大切です。孤独にならないことがとても必要になってきます。

体調不良時には無理せず休養を取りましょう
かかりつけの病院を持ち、一人で抱えず相談しましょう。



子育て相談窓口や、ファミリーサポートセンター、シルバー人材センターなどの支援を使ってみましょう。

更年期とは

閉経前後5年の期間（一般的に45～55歳頃）を更年期といいます。

更年期には卵巣の機能が低下し、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急激に減少していき、心身ともに体調を崩しやすくなります（更年期症状）。

日常生活に支障が出るほどの重い不調があらわれることもあります（更年期障害）。

更年期の症状

気になる症状があれば、婦人科を含めた医療機関への受診をお勧めします。

- ・精神神経系の症状：頭痛、めまい、不眠、不安感、イライラ感、うつ
- ・血管運動神経系の症状：ホットフラッシュ（ほてり・のぼせ）、動悸・息切れ、寝汗・発汗、むくみ
- ・皮膚・分泌系の症状：のどの渇き、ドライアイ
- ・消化器系の症状：吐き気、下痢・便秘、胃もたれ・胸やけ
- ・運動器官系の症状：肩こり・腰痛・背中の痛み、関節痛、しびれ、手指の痛み・変形
- ・泌尿器・生殖器系の症状：月経異常、尿失禁、性交痛

更年期の対策

食生活でケア

バランスの良い良い食事が一番肝心です！

主食：副菜：主菜＝3：2：1



病院・クリニックでケア

まずはかかりつけの婦人科に相談しましょう。



運動でケア

有酸素運動を取り入れましょう！
ウォーキング・ジョギング、水中歩行、
ヨガ、サイクリング



最近では、「閉経」や「更年期」という言葉も、以前よりオープンに語られる時代になってきました。様々なプロセスや事情があるといわれる更年期。自分に合った対処方法で上手に過ごせると良いですね。



香りでケア

リラックス効果のあるアロマセラピーも有効です。
クラリセージ、サイプレス、ラベンダー、ネロリ、ローズマリー、レモン、ペパーミント等



～マインドフルネスのススメ～

日々の活動（仕事・対人関係・家事・育児等）や体調の変化など、日常生活にはありとあらゆるところにストレスが存在します。そこで、心と体のバランスをとるために、マインドフルネスをお勧めします。少し立ち止まって自分のための時間を作ってあげてみませんか？

～マインドフルネスとは？～

マインドフルネス（mindfulness）＝「気づき」と訳されます。瞑想を通して、自分自身の状態に気づくトレーニングです。それはつまり、「痛みや嫌な感情（ストレス）に巻き込まれることなく、自由でとらわれない自分であること」を目指すことです。

私たちは、心と過去のことを思い出し、「ああすべきだった」「こうすべきだった」と後悔にさいなまれて抑うつ的になったり、未来のことを考えて、「失敗するんじゃないか？」「ダメなんじゃないか？」と不安になったりして気分が落ち込みます。

そんなときに、マインドフルネスを通して今の自分に帰ることで、「思考のとらわれ」から脱します。



～マインドフルネスの効果～

マインドフルネスでは、以下のような効果が期待されると言われています。



～やってみましょうマインドフルネス（やり方説明）～

1. マインドフルネスを実践するための準備をしましょう。

〈好ましい状態・環境〉

- 快適で安心できる暖かくて安全な場所を選ぶ
- 定期的に行うための時間を設ける
- 誰にも邪魔されない時間を選ぶ
- 目が覚めていること
- 呼吸を妨げない姿勢、服装

2. マインドフルネスの基本となる呼吸瞑想をご紹介します。

- ① 座ったまま、力を入れずに背筋をまっすぐにします。横になってもかまいません。
- ② 目は閉じるか、薄目を開けて一点を見つめるか、やりやすい方で行います。
- ③ 呼吸のリズムは体に任せて、呼吸を感じる部分（鼻・口・胸・お腹など）に注意を向けます。
- ④ 呼吸を感じる部分が息を吸っている時・吐いている時 にどんな風を感じるかを観察します。
- ⑤ 常に今の状態を観察していきますが、その中で他のことに注意が移ることがあります。これは誰でも当然起こってくることで「良い、悪い」といった評価はせずに、何に注意が移ったのか確認してから再び呼吸に注意を戻します。



まずは、この呼吸瞑想を3分間、できれば毎日行うようにします。

慣れてきたら、10分、20分、30分と少しずつ伸ばしていかまいません。すぐに効果を期待せず、無理はせず、焦らず、ありのままを受け止めながら行ってみましょう。

他にも食べる・歩く・ボディスキャンなど様々なマインドフルネスのやり方があります。最近ではCD付きの本やWEB動画、スマホのアプリ等でも気軽に行えます。初めは声のガイドがあると行いやすいので、よければ活用してみてください。



2023
9月

味酒地区
まちづくり協議会 福祉部
制作：松山記念病院



おわりに

女性のライフステージの様々な変化と、こころとからだの健康に着目したパンフレットになっています。

こころもからだと同じように女性ホルモンの影響があります。ライフイベントも重なり、こころの健康が保てなくなる場合があります。日常生活で気をつけること、ストレス対処法など参考になればと思います。

今回、松山記念病院が担当させていただきました。ご相談をご希望される場合は、下記にお気軽にお問い合わせください。

松山記念病院 地域連携室

電話／089-925-3394

受付時間／8：30～17：00（平日のみ）
